

4 IDEAS PARA FAMILIAS

Para mejorar la convivencia en casa.

- Afrontar juntos el estrés que ocasiona el confinamiento.
- Sostener las diferentes emociones que produce la situación.
- Reencontrarnos unos con otros.
- Restablecer la comunicación.

CREATIVE COMMONS
Attribution-NonCommercial-NoDerivatives
4.0 International License



-----4 ideas para mejorar la convivencia en familia. *Carmen Cabrera.*

Estamos en una situación excepcional

Los adultos nos agobiamos con este confinamiento, pero muchos de nosotros tenemos desarrollados recursos personales para expresar como nos sentimos o hacer frente a las muchas y diversas sensaciones que van apareciendo.

Niños y niñas, pero también adolescentes, acostumbrados a tener vida social real, a estas alturas ya estarán acusando considerablemente estos momentos de aislamiento.

Aparecen rabietas, irritabilidad e incluso depresión. **Está en nuestras manos intentar contener su sensación de impotencia**, no tanto montando un plan de entretenimiento, sino enfocándonos a observar y acompañar sus procesos. Realmente, siempre debería ser así, pero ahora es más importante que nunca; **en estos momentos solo nos tienen a nosotros.**

Debemos reunir toda nuestra paciencia y disponibilidad para hablar, jugar, y proponer.



4 ideas para mejorar la convivencia en familia. Carmen Cabrera.

ESTABLECER TIEMPO EN FAMILIA

Siempre hablo de juego libre, pero hay veces que esto no sirve. Por ejemplo, ahora, no podemos dejar rienda suelta a la libertad, si nosotros mismos nos sentimos encerrados.

Hay momentos en los que **una actividad dirigida puede sostener emocionalmente** porque con todo lo que están sintiendo, una actividad en un marco, con unas reglas y un procedimiento concreto, les puede ayudar a relajarse y no tener que tomar la iniciativa en todo lo que hagan.

Podéis establecer un **tiempo en familia** estos días. Sé que en muchos hogares reina la inercia, en la que cada uno está a su rollo, con los múltiples dispositivos y aparatos. Eso puede llevar a un doble aislamiento: no puedo salir de casa, pero además estoy sola con mis opciones de ver cómo paso el rato. Está bien que decida cada uno sobre lo que hacer, pero también está bien provocar situaciones de puesta en común, reuniones en las que puedan surgir quejas, dudas, problemas, y también ideas y sugerencias. Si no nos juntamos en un ambiente lúdico y relajado y esas reuniones solo se dan en la comida, es difícil que surja nada nuevo.

Ese tiempo en familia puede tener un horario concreto que puede variar cada día. Podéis cocinar juntos, ver una película toda la familia, proponer algún juego, pero también ir proponiendo cosas más extraordinarias como una búsqueda del tesoro, un picnic en el salón, una gala escénica (cada uno o por parejas se prepara algo que hacer para los demás, una canción, un repertorio de chistes, un baile...), cantar karaoke o lo que sea.



-----4 ideas para mejorar la convivencia en familia. *Carmen Cabrera.*

RENOVAR LA CASA

Insisto; no es una situación normal,
por lo que no podemos pretender hacerlo todo como siempre.

¡Tenemos que reinventarnos!

Por nuestra paz mental nos conviene CUIDAR AL MÁXIMO EL LUGAR DONDE MÁS HORAS TENEMOS QUE ESTAR, manteniendo cierto orden y limpieza.

La filosofía es renovar visualmente las estancias, que la casa nos vuelva a estimular. Estando encerrados en un lugar, sin posibilidad de cambiar de escenario, resulta agobiante que nada cambie en ningún momento.

En la mayoría de las casas, **con un poco de ingenio**, hay alguna estancia que se podría reutilizar por unos días. ¡Incluso la habitación de los padres! La idea es clausurar esta estancia por un par de días y reorganizarla: cambiando muebles de sitio, dotándola de juguetes o materiales olvidados, llenarla de globos o cualquier cosa que valga para cambiar el ambiente de esa habitación.

Se abre el acceso tras esos dos días, en que ya se habrán creado expectativas. Además, podéis hacer una inauguración oficial, con su cinta que se corta con las tijeras. A ver qué pasa. Seguramente proporcionará unas horas de nuevas experiencias y risas.



-----4 ideas para mejorar la convivencia en familia. *Carmen Cabrera.*

REORGANIZAR LOS MATERIALES

En el juego libre, hablando de espacios cerrados, es buena idea **renovar el ambiente y estimular la imaginación**, cambiando unos materiales por otros (unos se quitan un tiempo, y aparecen otros), también reubicar las cosas. Podéis poner a la vista los materiales de manualidades que teníais escondidos y desperdigados, a la vez que dejáis menos accesibles otro tipo de cosas.

Apartar ciertas cosas, disponer los juegos de otro modo o introducir nuevos elementos, ayuda a cambiar dinámicas tóxicas o actividades que se han vuelto repetitivas por falta de nuevos estímulos. También nos puede sorprender como **se transforman incluso relaciones** cuando hacemos una reorganización de los materiales.

Eso se puede hacer en cualquier casa. Papel, pinturas, ceras, tijeras, cintas adhesivas, pegamento, goma eva, plastilina, cartulinas, papel de horno, lápices... Disponer ese material de una forma ordenada y atractiva hará que vuelva a tener interés. Cuando notéis que decae la estimulación que produce la novedad, podéis apartar esas cosas y renovarlas por libros, puzzles y otros pasatiempos (por poner un ejemplo, también pueden ser piezas y materiales de construcción o lo que sea).



Que circule la energía, que no llegue el aburrimiento por falta de estímulo.

A partir del aburrimiento no siempre emerge la creatividad, sentirse aburrido puede conducir a sentirse literalmente encerrado e impotente para cambiar la situación.

Debemos reinventarnos, e insisto en que uno de los recursos, tras muchos días, es cambiar muebles y decoraciones de sitio, e incluso de habitaciones. Porque cuando llevo muchos días metida en una estancia, ya la tengo vista, necesito cambiar de escenario para no volverme loca.

Conviene renovar el ambiente para crear la sensación de novedad, lo que a su vez estimula la imaginación y sube los ánimos. Hacerlo todos juntos, además, es compartir una experiencia muy valiosa en familia que estrecha lazos y hace partícipes de lo que pasa en el hogar a todos los que viven en él.



VIDEOLLAMADAS

Otra propuesta en estos momentos tan complicados es hacer **videollamadas**. Seguramente ya las llevan haciendo, pero no siempre es satisfactorio. Dos adultos pueden pasarse horas hablando de cosas, pero a los niños, e incluso a los adolescentes, no les va tanto eso.

Entonces, cuando tienen a alguien al otro lado conectado... ¿qué hacen? a lo mejor una está haciendo el pino y al otro lado el otro está dibujando; lo que harían sin estar conectadas, pero en streaming. Está bien así si les satisface, porque no es lo mismo estar yo sola haciendo lo que sea, que **sentirme acompañada** porque hay una persona al otro lado a la que puedo oír y ver.

No obstante, en ocasiones, eso es muy poco estimulante y **puede llegar a ser muy frustrante y aumentar la sensación de aislamiento**. Ahí es donde podéis ofrecer algo más; proponerles que antes de hacer esa videollamada piensen en algo en concreto a lo que jugar juntos. Desde inventarse una historia, pasando por contarse chistes, hasta juegos más simples como hablar solo con la "a". Y como siempre, para este tipo de cosas, ¡¡tampoco hay edad!!

El caso es que en una situación tan excepcional como la que estamos viviendo, debemos evitar que la angustia entre en nuestra casa.



-----4 ideas para mejorar la convivencia en familia. *Carmen Cabrera.*